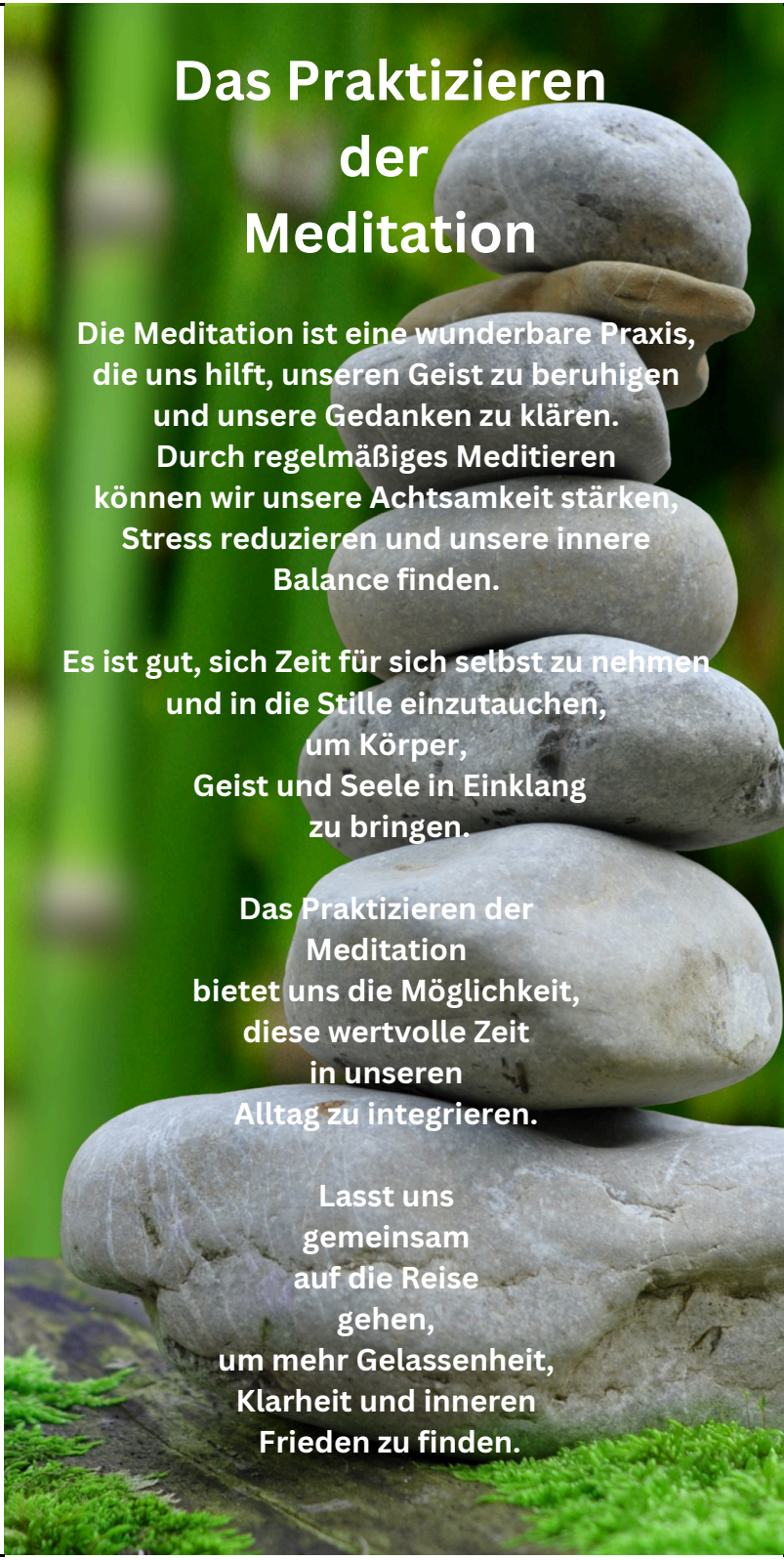
Das Praktizieren der Meditation
Die Meditation ist eine wunderbare Praxis, die uns hilft, unseren Geist zu beruhigen und unsere Gedanken zu klären. Durch regelmäßiges Meditieren können wir unsere Achtsamkeit stärken, Stress reduzieren und unsere innere Balance finden.
Es ist gut, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und in die Stille einzutauchen, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.
Das Praktizieren der Meditation bietet uns die Möglichkeit, diese wertvolle Zeit in unseren Alltag zu integrieren.
Lasst uns gemeinsam auf die Reise gehen, um mehr Gelassenheit, Klarheit und inneren Frieden zu finden.

Gemeinsam wollen wir in kleinen Gruppen zusammen herausfinden, welche Form der Meditation für dich als Einstieg in diese Praxis die Richtige ist.
Das regelmäßige Praktizieren und der Austausch der gemachten Erfahrungen erfolgt an Abenden (18:00 - 20:00)
in der Woche .
Die Kosten betragen pro Abend
30,- €
und
finden im Abstand von 4 – 6 Wochen statt.

Leitung
Heike & Armin
Rathmann

Termine für Anfängergruppen
oder
Quereinstieg
bitte erfragen unter:
anfrage@armin-rathmann.de
Tel.: 05138 613386